

# 令和8年度

## 下津地域公民館活動 教室・サークルのご案内

### ◆申込日及び受付時間

下津防災	5月11日(月)～	14時～17時、19時～21時
加茂地区	5月12日(火)～	13時半～16時
下津地区	5月13日(水)～	13時～16時
仁義地区	5月14日(木)～29日(金)	9時～17時

※申込は先着順となります。

※初日以降の申込は、各施設の開館時間内をお願いします。



### ◆申込方法

下記申込書にご記入の上、受付時間内に講座を開催する各施設に直接お申込みください。

電話での受付はできません。

但し、仁義地区で予定している「フラワーアレンジメント」のみ、生涯学習課にて電話で受付いたします。

### 【注意事項】

- 公民館サークルに加入している方は、同一内容の講座の受講はお控えください。
- 各施設で同一内容の講座を申込みされた方で、申込多数の場合は調整させていただきます。
- 講師の都合で、日程を変更する場合があります。
- 申込数が少数の場合は、開講できない場合があります。
- 小学生などが講座を受講する場合は、必ず保護者が館内まで送迎してください。
- 材料費等チラシ内容と異なる場合がありますが、ご了承ください。

----- 切り取り線 -----  
**令和8年度下津地域公民館活動教室申込書**

ふりがな		年齢
氏名		
住所	〒	
電話番号		
施設名	下津防災 ・ 加茂 ・ 下津	
講座番号		

※申込書は各館にも置いています。ご利用ください。裏面に続く➡

### ◎下津防災コミュニティセンター(開催場所：下津行政局内)

開館時間【月・火・木・金・土(13:30～17:00、19:00～21:30)】 ※祝日は休館 臨時休館あり 問合せ先(Tel)073-492-0251

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	己書(90分コース) 己書…誰にもジャッジされない 筆で描く私だけの書	※注 下記ご覧下さい	5	川口佐知子	6・8・10・12・2月(6月26日)	10人
					14時～※基本毎月第4金曜日	
②	実用書道 名前や住所から教わり、手書きの年賀状も書いてみませんか	-	6	河口恵	毎月第1月曜日(7月6日)	14人
					13時半～	
③	パソコン(Excel) 初心者向け。※パソコン持参できない方は貸出可	1,000円 初回のみ	5	坂口健二	毎月第2火曜日(6月9日)	12人
					19時半～	
④	フラワーアレンジメント 開催月のイベントに合わせて作ります ※クリスマス・お正月等	2,000円位	5	櫻尾啓太	6・9・11・12・2月(6月12日)	14人
					14時～※9月以降日程は都度連絡	
⑤	親子ふれあい英語 親子で一緒に楽しむ英語教室※未就学児(年少～年長)対象	-	8	英語講師	7月8日(水)	10組
					15時半～16時15分	
⑥	美姿勢 ビラティス(1時間コース) 体全体のバランスを整える事で理想的な体と健康に導いてくれます	-	10	上野山紗季	毎月第1火曜日(6月2日)	20人
					19時半～	
⑦	100トレ(1時間コース) 新健康体操…口・足・骨盤トレーニング	-	10	上野山紗季	毎月第2火曜日(6月2日)	25人
					14時～	
⑧	リラクソヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	-	16	寒川かおる	毎月第1・3金曜日(6月19日)	25人
					14時～	
⑨	チア☆コパン 夏祭りやイベントにも出演します! ※年長～小6対象	都度連絡	14	山田寛子	毎月第2・4金曜日(7月10日)	25人
					19時半～	
⑩	ウクレレ 初めての方大歓迎! ※ウクレレ未所持の方お問合せ下さい	-	10	尾崎辰也	毎月第2月曜日(6月8日)	15人
					19時半～	
⑪	バッグチャーム&ブレスレット作り ビーズでつろう! 大人も子供も参加OK!	100円	1	宮本千世	7月31日(金)	20人
					14時～	
⑫	ハーバリウムネームプレート オリジナルネームプレートを作ろう!	1,500円	1	曾和清香	8月6日(木)	12人
					14時～	
⑬	リース作り 壺についてのお話と、い草を使ったリース作り	300円	1	井戸壺店 永嶋拓真	11月19日(木)	12人
					14時～	
⑭-1	大人のパン作り	1,500円	1	坂口理浦子	10月22日(木)9時半～	10人
⑭-2	クルミキャラメルフランス				10月22日(木)13時～	
⑮	発酵料理 ①新生姜(甘酢漬けと佃煮) ②コチュジャンでピビンバ	①2,000円	各1	岩橋知穂	①6月16日(火) ②1月19日(火)	8人
		②2,000円			10時～	
⑯	親子でクッキング～野菜を美味しく食べよう～ 野菜をたくさん使ったハンバーガー・ポタージュ・サラダ	1,800円位	1	岩橋知穂	7月28日(火)	8組
					10時～	
⑰	味噌作り ちほ先生のお楽しみミニランチ付き	2,000円	1	岩橋知穂	10月27日(火)	10人
					10時～	
⑱	ポン酢作り はっさくを使って美味しいポン酢をつくります	1,000円	1	寺村恵子	2月18日(木)	10人
					14時～	

※注 初めて受講の方2,300円(筆ペン3本代)/2回目の方1,000円(絵具の筆と輪郭ペン代)/3回目の方1,300円(ペン2本代)  
 別途お題により材料費がかかることがあります。

### サークル(受講料：自己負担)

講座番号	講座名	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間
①	3B体操(筋力をつけて一緒に健康寿命を延ばしましょう♪)	寺杣圭子	毎週火曜日 14時～
②	コーラスしもつ(男女問わず歌の好きな方、気軽にみんなで楽しく歌いませんか?)	代表 岩本久美子	4月～10月 ※8月休(毎週月曜日) 1月～3月(第4月曜日)19時30分～21時

### ◎仁義地区(開催場所：旧仁義小学校ランチルーム)

問合せ先(Tel)073-492-3349(生涯学習課)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	リラクソヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	-	16	寒川かおる	毎月第1・3火曜日(5月19日)	なし
					19時半～	
②	3B体操 音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操	-	8	寺杣圭子	毎月第4金曜日(5月22日)	なし
					19時半～	
③	セルフボディコンディショニング テニスボールを使ってご自身で自身を整えます	-	2	西垣かおり	5月25日(月)・6月29日(月)	なし
					19時半～	
④	フラワーアレンジメント ※ 初回はドライフラワーを使ったスワッグ作り	2,000円～	4	櫻尾啓太	7月・9月・12月・2月(7月1日)	15人
					19時半～	

①、②、③の講座は事前申し込みはありませんので、当日動きやすい服装で会場までお越しください  
 ※9月以降については別途チラシで募集します

◎加茂地区公民館 (旧加茂第二小学校内1階)

開館時間【火(13:00~16:00)】※祝日は休館、臨時休館あり

問合せ先(Tel) 073-494-0080

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	ヨガ&リフレクソロジー 心と体を内側からリフレッシュしませんか	-	15	寒川かおる	第2・4火曜日(6月9日) 19時半~	20人
②	Kamo78 子供バスケットボール 小学生低学年から高学年、初心者向け!基礎から教えます!	-	19	的場季里子	第2・4木曜日(6月11日) 19時半~	30人
③	ひろみちゃんの体操教室 一生歩こう体操	-	1	田中寛美	7月3日(金) 14時~	20人
④	ちはやふる(百人一首) 子供から大人まで楽しめます!大会参加も可能です!	-	10	細川規江	毎月第2土曜日(6月13日) 10時~	10人
⑤	アコーディオン伴奏&剣詩舞 なつかしのメロディを口ずさもう!日本の伝統芸能の踊り	-	1	井澤慶三 井澤節女	10月2日(金) 14時~	なし
⑥	フラワーアレンジメント 季節の花やイベントに合わせたアレンジ・寄せ植え等	2,000円位	5	樫尾啓太	6・9・11・12・2月(6月8日) 19時半~	16人
⑦	アートブリザーブドドライ ブリザーブドドライを使ってナチュラルアレンジを作れませんか	4,500円位	1	little country momo	8月28日(金) 19時~	16人
⑧	バッグチャーム&プレスレット作り ビーズでつくろう!大人も子供も参加OK!	100円	1	宮本千世	7月4日(土) 14時~	20人
⑨	リース作り 畳についてのお話と、い草を使ったリース作り	300円	1	井戸壺店 永嶋拓真	10月20日(火) 19時~	12人
⑩	陶芸 シーサー作りor好きなものが作れるよ ※子供から大人まで参加できます(2回目は色塗りをします)	500円	2	芝村幸志	7月27日(月) 14時~	15人
⑪	チョークアート 指で描く魔法のアート体験してみませんか	800円	1	山本美和	7月18日(土) 14時~	10人
⑫	父と子の親子でパン作り(お母さんでもOK) ウインナーロール&ハムマヨチーズ	1,500円	1	坂口理浦子	6月7日(日) 10時~	16人
⑬-1	パン作り	1,500円	1	坂口理浦子	9月24日(木)9時半~	16人
⑬-2	クリームチーズとレモンピールのウールロール	1,500円	1	坂口理浦子	9月24日(木)13時~	16人
⑭-1	パン作り	1,500円	1	坂口理浦子	2月2日(火)9時半~	16人
⑭-2	クランベリーカレンズブレイズのカンパーニュ	1,500円	1	坂口理浦子	2月2日(火)13時~	16人
⑮	てるちゃんの鯖寿司体験 郷土料理の鯖の笹寿司を作ります	1,000円位	1	松江照代	10月6日(火) 10時~	10人
⑯	ちかちゃんの簡単料理教室 6月は手作りソーセージとザワークラフト	1,500円位	5	津村千賀	6・9・11・1・3月火曜日(6月23日) 10時~	16人
⑰	発酵料理教室 発酵調味料又は発酵調味料を使った料理を作ります	1,500円位	4	岩橋知穂	7・10・12・2月火曜日(7月7日) 10時~	16人
⑱	デコ巻き寿司 食べて鬼退治!かわいい節巻きをつくろう	1,500円	1	寺村恵子	1月28日(木) 13時半~	10人
⑲	ときめきお菓子レッスン 6月は、いちごを使ったお菓子	500円位	2	小川育子	6月9日(火)・2月12日(金) 10時~	10人
⑳	男の料理教室 メニューは当日のお楽しみ!	1,000円位	1	小川育子	5月30日(土) 10時~	10人

サークル (教材費・材料費・自己負担)

講座番号	講座名	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間
①	Maglia YKKサークル(手芸&お料理)	橋爪歌都	火曜日(不定期) 13時~
②	写経(心穏やかに精神統一してみませんか)	森本静代	第2・4水曜日 19時半~
③	オハナフラスクール(子供クラス/showクラス) メンバー募集中!	楠本淳子	第1・3土曜日 10時~/11時~
④	ヤムナボール(究極のメソッド!ヤムナボディーローリング)	松本美帆	第1・第3火曜クラス(10時~・19時半~)

加茂BookCafe 本を読みながらお茶しませんか  
毎週火曜13時Open



Kamoストリートピアノ  
♪ピアノも自由に弾いてね♪

◎下津地区公民館 (海南市民交流センター3階)

開館時間【火、水、木(13:00~16:00)】※祝日は休館、臨時休館あり

問合せ先(Tel)073-492-4777

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開講日・時間	定員
①	美姿勢 ピラティス(1時間コース) 体全体のバランスを整える事で理想的な体と健康に導いてくれます	-	10	上野山紗季	5月19日(火) 10時~	12人
②	ナチュラルヨガ 心身共に健康的な身体作りのサポートをします	-	8	西垣かおり	5月21日(木) 14時~	12人
③	シニアヨガ ゆっくりと無理をせず自分のペースで行っていただけます	-	8	西垣かおり	5月28日(木) 14時~	12人
④	暮らしの書 お好みの用具で暮らしに役立つ綺麗な文字の書き方を学びます	-	5	瑞樹京子	6月3日(水) 9時半~	10人
⑤	筋力UPエクササイズ リズムや音楽に合わせて楽しく筋肉を鍛えます	-	8	西垣かおり	6月4日(木) 14時~	12人
⑥	セルフボディコンディショニング テニスボールやボールを使ってご自身で自身を整えます	-	8	西垣かおり	6月11日(木) 14時~	8人
⑦	親子でわくわくリトミック 音楽に合わせて歌ったり楽器を使ったり踊ったりします	-	2	寺内美紀 山地久代	7月2日(木)・10月29日(木) 11時~	10人
⑧	己書(90分コース) 己書…誰にもジャッジされない 筆で描く私だけの書	※注1 下記ご覧下さい	5	川口佐知子	7月7日(火) 10時~	16人
⑨-1	スパイスカレー	1,500円	1	立畑千賀子	6月5日(金) 9時半~	8人
⑨-2	グリーンカレーとマッサマンカレーと副菜	1,500円	1	立畑千賀子	6月5日(金) 13時半~	8人
⑩-1	醤油麹を作ろう	2,500円	1	坂口理浦子	6月22日(月) 9時半~	10人
⑩-2	醤油麹を使ったお料理を作ります ※試食あり	2,500円	1	坂口理浦子	6月22日(月) 13時~	10人
⑪	夏バテ防止・赤シソジュースを作ろう! 赤シソジュースを飲んで暑い夏を乗り切ろう!	800円	1	辻本寿子	7月1日(水) 9時半~	8人
⑫-1	旬野菜・夏	2,500円	1	坂口理浦子	8月10日(月) 9時半~	8人
⑫-2	たくさん採れる夏野菜、マンネリ化から脱出!	2,500円	1	坂口理浦子	8月10日(月) 13時~	8人
⑬-1	パン作り	1,500円	1	坂口理浦子	10月21日(水) 9時半~	12人
⑬-2	黒ごまチーズフランス ※大人限定	1,500円	1	坂口理浦子	10月21日(水) 13時~	12人
⑭	簡単!フルーツまるごと♡牛乳寒天作り ぶるぶるの牛乳寒天の中にフルーツを入れます	800円	1	辻本寿子	11月6日(金) 9時半~	8人
⑮-1	旬野菜・秋	2,500円	1	坂口理浦子	11月16日(月) 9時半~	8人
⑮-2	食欲の秋!秋野菜を使ってモリモリ食べよう	2,500円	1	坂口理浦子	11月16日(月) 13時~	8人
⑯-1	旬野菜・冬	2,500円	1	坂口理浦子	1月27日(水) 9時半~	8人
⑯-2	冬野菜を使ってほっこり温かい料理を作ろう	2,500円	1	坂口理浦子	1月27日(水) 13時~	8人
⑰-1	パン作り	1,500円	1	坂口理浦子	2月15日(月) 9時半~	15人
⑰-2	抹茶餡食パン ※大人限定	1,500円	1	坂口理浦子	2月15日(月) 13時~	15人
⑱-1	肉まん作り	1,500円	1	坂口理浦子	3月1日(月) 9時半~	10人
⑱-2	肉汁あふれる具を手作りの皮で包み蒸籠で蒸します	1,500円	1	坂口理浦子	3月1日(月) 13時~	10人
⑲	デコ巻き寿司 華やかなイベントの時にピッタリなお花のデコ巻き。	1,500円	1	寺村恵子	3月25日(木) 13時半~	10人

※注1 初めて受講の方2,300円(筆ペン3本代)/2回目の方1,000円(絵具の筆と輪郭ペン代)/3回目の方1,300円(ペン2本代)

別途お題により材料費がかかることがあります。

※注2 ②と③の両方は申し込みません

⑨~⑯の開催場所は下津防災コミュニティセンター調理室となります

要望欄 (今後開催してほしい講座など、ご自由におかきください)

例: 整理収納術、〇〇の掃除のやり方等